

Magdalena Unger

Die Angst bändigen, souverän

Mit Atemübungen zu mehr
innerer Selbstsicherheit

Beltz Verlag • Weinheim und Basel

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Einleitung	8
Angst im Job.....	15
Angst hat viele Gesichter.....	16
Die Angst vor dem persönlichem Versagen.....	19
Angst vor Konkurrenz.....	24
Angst vor Veränderungen im Berufsalltag.....	27
Angst vor Konflikten.....	41
Die Angst der Führungskräfte.....	44
Angst vor Erfolg.....	49
Angstvokabular bei Frauen und Männern.....	52
Auswirkungen von Angst im Job.....	55
Körperlich-geistig-seelische Symptome.....	56
Fallbeispiel: Präsentationsangst.....	59
Fallbeispiel: Angst vor Kritik und Fehlern.....	62
Fallbeispiel: Angst nicht akzeptiert zu werden.....	65
Destruktive Umgangsformen mit Angst.....	67
Alkoholsucht.....	68
Tablettensucht.....	70
Hektischer Aktionismus und Workaholics.....	74
Innere Kündigung.....	76
Depression und Aggression.....	79
Krankheiten.....	83

Bewältigte Angst - Triebfeder und Kraftpotenzial.....	85
Passives Nichtstun.....	86
Aktives Handeln.....	89
Konstruktive Umgangsformen mit Angst.....	93
Geistige Ebene.....	94
Körperliche Ebene.....	98
Seelische Ebene.....	103
Der Erfahrbare Atem - eine ganzheitliche Methode.....	105
Die drei Hauptatemräume.....	107
Wichtige Merkmale der Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem	108
Die Atembewegung.....	111
Atemwege in die Angstfreiheit.....	113
Der eigene Atem.....	115
Folgen der häufigsten Fehl atmung.....	117
Der natürliche Atem.....	119
Die Bedeutung der drei Atemphasen.....	124
Hindernisse für den natürlichen Atem.....	128
Alle Office-Übungen auf einen Blick.....	133
Danksagung.....	148
Die Autorin.....	150
Literaturverzeichnis.....	152
Internettipps.....	154
Stichwortverzeichnis.....	157